



VU Research Portal

Gezelligheid, gezondheid en gewicht

Lems, E.

2016

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Lems, E. (2016). *Gezelligheid, gezondheid en gewicht: EXPLORATIEVE STUDIE NAAR DE BELEVING EN DAGELIJKSE REALITEIT VAN JONGE MEIDEN MET (DREIGEND) OVERGEWICHT IN AMSTERDAM NOORD EN ZUIDOOST EN DE LESSEN DIE ZIJ HEBBEN VOOR (ZORG)PROFESSIONALS*. Athena Instituut, Vrije Universiteit.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

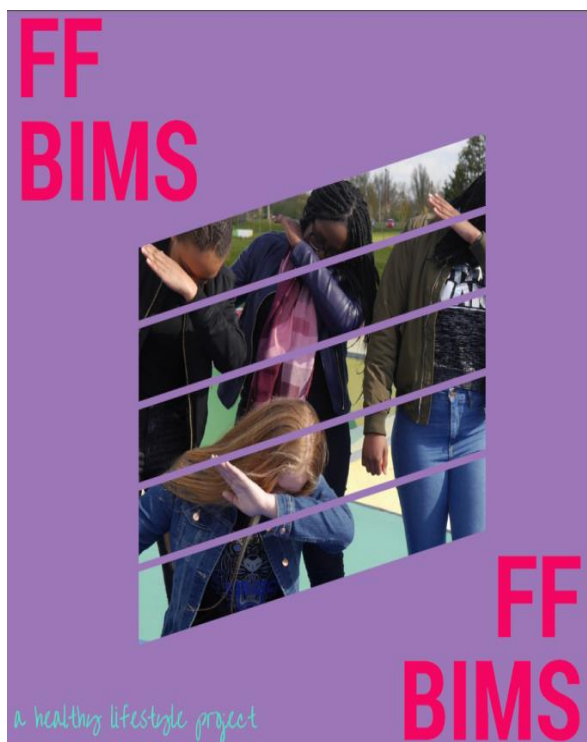
If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

GEZELLIGHEID, GEZONDHEID EN GEWICHT

EXPLORATIEVE STUDIE NAAR DE BELEVING EN DAGELIJKSE REALITEIT
VAN JONGE MEIDEN MET (DREIGEND) OVERGEWICHT IN AMSTERDAM
NOORD EN ZUIDOOST EN DE LESSEN DIE ZIJ HEBBEN VOOR
(ZORG)PROFESSIONALS



JULI 2016

ASIA SARTI

EVA LEMS

CHRISTINE DEDDING

MET MEDEWERKING VAN:

LISA VAN DER VOORT

AMBER KEGEL

ATHENA INSTITUUT – VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM

Inhoudsopgave:

| | |
|---|---------|
| Samenvatting | Blz. 3 |
| 1. Introductie | Blz. 6 |
| 2. Meidenproject Amsterdam Zuidoost | Blz. 8 |
| 3. Meidenproject Amsterdam Noord | Blz. 16 |
| Bijlagen: | |
| Bijlage 1 casebeschrijving Zuidoost: “mijn maccie” | Blz. 23 |
| Bijlage 2 casebeschrijving Noord: “wit brood met hagelslag” | Blz. 24 |
| Bijlage 3: Eindproducten Zuidoost | Blz. 25 |
| Bijlage 4: Eindproduct Noord | Blz. 26 |

Samenvatting:

In een kortlopend participatieve onderzoeksproject zijn vier groepen gevormd, waarin in totaal 26 meiden enthousiast aan de gang zijn gegaan met het thema gezonde leefstijl. Er is veel geleerd over het leven van deze meiden. Door aansluiting te zoeken bij het leven van de meiden kunnen we beter begrijpen wat gezondheid voor hen betekent en hoe daarbij aangesloten kan worden in voorlichting en interventies.

Het leven van deze meiden is complex en niet altijd gemakkelijk: geldgebrek, moeilijke gezinsomstandigheden en een onveilige en ongezonde wijk zijn niet bevorderend. Veel tijd wordt buitenshuis doorgebracht. Een leuk leven hebben, leuke dingen doen, je gelukkig voelen, je uiterlijk, jongens en vrienden zijn belangrijker dan gezond eten en voldoende slapen. Over lange termijn consequenties van overgewicht denken de meiden niet of nauwelijks na.

Gezonder leven doe je volgens de meiden vooral om een mooier lichaam te krijgen. De meiden weten best dat gezond eten en sporten beter is 'voor je gezondheid' en willen hier best iets over leren, maar het moet vooral leuk blijven en gezellig zijn. Ze willen graag meer plekken waar ze ook actieve dingen goedkoop of gratis kunnen doen.

Meiden zijn trots op het tijdschrift en de films die zijn gemaakt. Zij hebben hun algemene kennis en vaardigheden al doende versterkt, waaronder sociale vaardigheden en het onder woorden brengen van hun meningen en ideeën. Kritische reflectie op hun gedrag en gezondheid heeft hun bewustzijn van gezonde leefstijl vergroot.

De complexe situatie waarin deze meiden opgroeien, hun behoefte aan gezelligheid, afwisseling, autonomie en de eigen opvattingen over wat gezond en nastrevenswaardig is vereisen interventies die flexibel en open van karakter zijn en 'meebewegende' professionals. Dit contrasteert met de gebruikelijke vaste structuur van veel interventieprogramma's en professionals die bepalen wat nodig is. De uitdaging is om een balans te vinden tussen professionele kennis en interventies enerzijds en de dagelijkse realiteit en behoeften van de meiden anderzijds. Dit project biedt een eerste aanzet voor deze dialoog.

Handvatten voor gezondheidsinterventies met jonge meiden:

- Sluit aan bij bestaande initiatieven, bouw deze uit/vul aan met gezondheidsinformatie, bijvoorbeeld middels gezellige kookworkshops in het buurthuis.
- Zowel de meiden in Zuidoost als de meiden in Noord voelen zich verbonden met en zijn trots op hun wijk. Activiteiten daar plaats laten vinden en werken met de kracht van de wijk en niet alleen wat niet goed gaat of problematisch is, motiveert meiden.
- Een aansprekende manier om te praten over gezondheid bleek in ons onderzoek in Amsterdam Zuidoost 'healthy lifestyle' te zijn. Dit is breder dan alleen eten en sporten, maar hier valt bijvoorbeeld ook make-up en in het algemeen 'je goed voelen' onder.
- Het programma moet een organisch en afwisselend karakter hebben – sluit aan bij het moment. Vooral actie wordt gewaardeerd.
- De kracht van samen - een vriendinnengroep betrekken kan betekenen dat ze elkaar motiveren en samen naar de bijeenkomsten komen. Ook zijn in groepen van vriendinnen dingen bespreekbaar die in gemengde groepen niet bespreekbaar zijn.
- Check de kennis van meiden en daag deze uit. De meiden hebben hun eigen percepties op gezondheid. Door deze te kennen kan hierbij worden aangesloten.
- Voorlichtingsmateriaal voor deze meiden moet absoluut niet veel tekst bevatten, maar beelden. Het moet positief zijn en niet belerend en moet aansluiten bij hun leefwereld en dus niet alleen gaan over gezondheid gaan. Voorlichting op school bij voorkeur niet in de vorm van theorie(lessen) maar in de vorm van praktijklessen.
- Communiceren met deze meiden doe je via Whatsapp en Instagram.
- Zoek haakjes in het echte leven van meiden. Wat vinden zij belangrijk en hoe kan gezondheidsbevordering daarop worden afgestemd? Haakjes zijn:

- Lekkere voeding is van belang maar kan ook gezond zijn. Kookworkshops organiseren waarin meiden leren lekkere en gezonde gerechten te maken.
- Gezond eten, zoals salades, groenten/ fruit en smoothies, worden duur en moeilijk gevonden in de bereiding. Bespreek mogelijkheden om dit goedkoper en makkelijker te maken.
- Er goed uit willen zien: wat is dat? hoe bereik je dat? Zet daarvoor (verhalen over) rolmodellen en vlogs in.
- Autonomie en zelf kunnen beslissen over gezondheid is voor meiden van belang. Appelleer daaraan door hen veel keuzes zelf te laten maken en benadruk dat gezond leven veel verschillende vormen kan aannemen, een individuele kleur heeft en prima samen kan gaan met af en toe ongezonde keuzes.
- De meiden hebben verschillende talenten zoals tekenen, zang of een muziekinstrument bespelen. Aansluiten op deze activiteiten betekent de meiden een 'moment of fame' geven en hen op een leuke manier 'in the spot' zetten. Een eigen film/tijdschrift maken draagt daaraan bij.

1. Introductie

In onderwijs en wetenschappelijk onderzoek heeft men nauwelijks aandacht gehad voor specifieke problemen bij meiden, waardoor weinig bekend is over 'wat werkt' op het gebied van signalering, preventie en behandeling van probleemgedrag bij meiden (Nijhof & Engels 2015). Zo ook op het gebied van gezondheid. De Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht (AAGG) heeft veelbelovende en soms al bewezen interventies voor de groep 4 - 12 jaar. Voor meiden in de middelbare schoolleeftijd met een niet-westerse achtergrond en/of lage SES zijn echter nog geen specifieke interventies ontwikkeld. Hoewel we de mechanismen achter overgewicht steeds beter begrijpen is er nog schrikbarend weinig bekend over het perspectief van deze meiden zelf. Wat houdt hen bezig, wat raakt hen, wat maakt trots of onzeker? Een cruciaal hiaat, want we weten dat interventies kansrijker zijn als ze aansluiten bij de behoefte, beleving en dagelijkse realiteit van de doelgroep (Kumanyika et al., 2012, Dedding, 2009).

In het Internationale verdrag van de rechten van het kind (IVRK) is vastgelegd dat jongeren het recht hebben om mee te praten over zaken die hen aangaan, in dit geval hun lijf en (toekomstige) gezondheid, maar ook die van hun eventuele kind. Uit recent onderzoek (ABCD-studie, 2013) blijkt dat het BMI van de moeder vóór de zwangerschap zorgt voor een hoger geboortegewicht; per BMI-punt hoger worden de baby's 15 gram zwaarder. Een kind van een moeder met obesitas is bij de geboorte dus gemiddelde 115 gram zwaarder dan een kind van een moeder met een normaal gewicht. Specifieke aandacht is vereist voor lage SES en culturele achtergrond. Uit de ABCD-studie (2013) blijkt bijvoorbeeld dat het percentage overgewicht twee-drie keer hoger is bij Turkse (19,3%), Marokkaanse (16,9%) en Ghanese (17,5%) jongeren dan bij autochtone jongeren (7,2%). Ook is bekend dat jongeren met laag opgeleide ouders en ouders met een laag inkomen zwaarder zijn dan jongeren uit hogere sociaal economische milieus (Pagani & Huot, 2007). Zware kinderen wonen vaak in dezelfde buurten, zitten vaak op dezelfde scholen en maken gebruik van dezelfde voorzieningen; dit maakt een wijk/schoolinterventie zo kansrijk.

In dit onderzoek bieden we meiden in Amsterdam Noord en Amsterdam Zuidoost een kans om bij te dragen aan hun eigen gezondheid (en dat van hun toekomstige kind) door samen te reflecteren op hun perspectief op (on)gezondheid en dagelijks leven en hoe interventies daarbij kunnen aansluiten. Wat vinden deze meiden belangrijk, wat speelt er in hun leven, wat motiveert hen en welke lessen hebben zij voor (zorg)professionals en beleidsmakers?

Doelstellingen van het project

- De beleving, behoeften en dagelijkse realiteit van meiden in kaart brengen waardoor een completer beeld ontstaat van belemmeringen en kansen voor interventies binnen de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht.
- Lessen van meiden voor jongere/andere meiden en voor professionals en beleidsmakers: wat moeten zij juist wel en niet doen en welke vernieuwing is nodig?
- Inzicht krijgen in hoe jongerenparticipatie vorm kan krijgen binnen de AAGG.

Onderzoeksvragen

1. Wat motiveert jonge vrouwen die opgroeien in een achterstandswijk wel en niet om gezond(er) te leven?
 - a. Wie zijn deze meiden? Hoe ziet hun leven eruit? Wat is belangrijk in het leven van deze meiden?
 - b. Ervaren zij urgentie om gezonder te gaan leven? Waarom wel/niet?
 - c. Welke kansen en belemmeringen zien zij binnen hun omgeving? Wie helpt hen?
2. Welke concrete aanbevelingen die bijdragen aan een gezonde leefstijl hebben meiden met (dreigend) overgewicht?
3. Tot welke nieuwe inzichten en kennis leidt jongerenparticipatie in dit project voor de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht?

Leeswijzer

In dit rapport wordt antwoord gegeven op bovenstaande vragen. In Zuidoost en Noord hebben twee afzonderlijke projecten plaatsgevonden. Eerst worden in hoofdstuk 2 de bevindingen weergegeven van het project in Zuidoost, dan worden in hoofdstuk 3 de bevindingen van Noord weergegeven. Het rapport bevat daarnaast vier bijlagen: twee casebeschrijvingen van personages uit respectievelijk Zuidoost en Noord, deze zijn fictief maar gebaseerd op observaties en uitspraken van meiden tijdens het project, de eindproducten in Zuidoost (2 films) en het eindproduct in Noord (magazine).

2. Meidenproject Amsterdam Zuidoost

In dit hoofdstuk worden de bevindingen weergegeven van het exploratieve, participatieve actie-onderzoek met meiden in Amsterdam Zuidoost. Eerst wordt besproken hoe het project, de bijeenkomsten en activiteiten eruit zagen. Dan wordt ingegaan op wie de meiden zijn en hoe hun leefwereld eruit ziet, wat hun huidige eet- en leefgewoonten zijn, wat bevorderende en belemmerende factoren voor een gezonde leefstijl zijn en wat de boodschap van de meiden zelf is. Het hoofdstuk wordt afgesloten met een paragraaf met geleerde lessen voor gezondheidsinterventies.

2.1 Project, bijeenkomsten en activiteiten

Van 7 april t/m 15 juni hebben we twee groepen meiden uit Holendrecht en Gein wekelijks gesproken over hun (toekomstige) 'healthy lifestyle'. De groep in Holendrecht bestond uit een kerngroep van vijf meiden, de groep in Gein uit een kerngroep van vier meiden. Regelmatig kwamen er meiden mee die positieve verhalen hadden gehoord over het project.

We zijn in contact gekomen met de twee groepen meiden via Swazoom, een welzijnsorganisatie in Amsterdam Zuidoost. Wij mochten aanwezig zijn bij een bijeenkomst met alle meidenwerkers, waar wij hebben uitgelegd wat we wilden doen en wie onze doelgroep is. Twee meidenwerkers bleken een lopende activiteit te hebben met meiden die binnen onze doelgroep vallen. Eén meidenwerker had in Holendrecht een dansactiviteit waar een groepje meiden bij was aangesloten, één meidenwerker had een wekelijks praatuurkje met een groepje meiden. De betreffende meidenwerkers waren enthousiast over ons project en zagen mogelijkheden om ons in contact te brengen met de meiden. Tijdens onze eerste ontmoeting met de twee groepen meiden maakten we kennis en hebben we hen uitgelegd dat we een meidenproject wilden doen met leuke activiteiten en aandacht voor gezondheid. De meiden kregen een flyer mee en mochten rustig nadenken over wat ze ervan vonden en of ze mee wilden doen. Ze hoefden zich nog nergens aan te committeren. De week daarop waren we weer aanwezig en hebben we met de meiden gespard over leuke activiteiten, planning en vormgeving van het onderzoek. Voor ouders kregen meiden de tweede keer een brief mee. Hierop stond voor de Holendrecht groep naast onze gegevens, ook de gegevens van de meidenwerker. We kregen van veel meiden de brieven getekend terug. Overige ouders ontmoetten we in het buurthuis of contact en verkrijgen van consent verliep via de meidenwerker.

De invulling van de bijeenkomsten is voor een groot deel samen met de meiden bepaald. De Holendrecht groep heeft de volgende activiteiten gedaan: schijf van vijf aanvullen met eigen opties, suikerklontjesspel, zelf recepten uitkiezen en samen koken, foto's en filmpjes maken, badmintonnen, uitje naar Griffioen outdoor om te crossen, rolmodellen beschrijven, zelfperceptie oefening, buurtrapportage. Met de Gein groep zijn de volgende activiteiten ondernomen: gezonde lifestyle stellingen bespreken, rolmodellen bespreken, make-up workshop en fotoshoot, brieven van lezers beantwoorden, interviewen van buurtbewoners over leven in de Bijlmer. Tenslotte waren beide groepen meiden aanwezig bij twee afsluitende bijeenkomsten. Bij de eerste volgden zij een kookworkshop waarbij zij konden kennis maken met elkaar en met meiden uit Noord en met medewerkers van de gemeente. Bij de tweede afsluitende bijeenkomst presenteerden de twee groepen van Zuidoost elkaar hun films. Met beide groepen is veel gesproken over hoe hun leven

eruit ziet en wat het voor hen betekent om (niet) gezond te zijn. De belangrijkste bevindingen worden hieronder weergegeven. Waar iets binnen één van de groepen opvalt of als er sprake is van verschil tussen de groepen, wordt dit genoemd. Wanneer bevindingen voor beide groepen gelden wordt vermelding van de groep achterwege gelaten.

2.2 Wie zijn de meiden en hoe ziet hun leefwereld eruit?

In Zuidoost deed een kerngroep van twaalf meiden in de leeftijd 12 (n=3), 13 (n=1), 14 (n=7) en 15 (n=1) jaar mee. Zeven meiden zijn van Surinaamse afkomst, één van Surinaams/Spaanse afkomst, één van Surinaams/Dominicaanse afkomst, één van Ghanese afkomst, één van Ghanees/Nigeriaanse afkomst en één van Iers/Nederlandse afkomst. Drie meiden zitten op het Zuiderlicht college (VMBO B of K). Drie meisjes zitten in groep acht van de basisschool de Tamboerijn. De overige zeven meiden zitten op verschillende scholen: het Vechtstede college (VMBO T), het Atland college (VMBO B/LW), het Bindelmeercollege (VMBO T), de Chr. SG Buitenveldert (VMBO T), de OSG Bijlmer (VMBO T) en de OSG Reigersbos (VMBO K). Meer dan de helft van de meiden is volslank. De andere meiden zijn slank. Eén meisje is zichtbaar te dik.

Uiterlijk: slank willen zijn en belang van 'au naturel'

Uiterlijk is belangrijk. De meiden zijn bezig met hun eigen uiterlijk maar leveren ook commentaar op het uiterlijk van anderen. Onder uiterlijk vallen kleding, schoenen, haarstijl, wenkbrauwen, maar ook het figuur. Meer dan de helft van de meiden is volslank. De andere meiden zijn slank. Eén meisje is zichtbaar te dik. Slank zijn vinden de meiden belangrijk. Maar ook wordt gezegd dat *'overgewicht is als je niet meer goed kunt lopen of rennen'*. Meiden kennen niet echt dikke meiden of kennen er slechts één. Dik zijn vinden de meiden ook wel een beetje eigen schuld. Je moet gewoon minder eten. *'Ik eet toch ook niet elke dag patat?'*, zegt een van de meiden. *'Als je zelf ervoor kiest om iets niet te eten dan doe je het niet'*, zegt een ander meisje. Zeggen dat iemand dik is, is niet aardig, liever wordt gesproken over 'breed'. Ook wordt iemand er niet op aangesproken, uit angst diegene te kwetsen. De meiden tonen veel interesse in make-up en make-up technieken, bijvoorbeeld naar aanleiding van een vlog. Een make-up workshop met de meiden van Gein bevalt de meiden goed. Echter, de meeste meiden dragen geen of weinig make-up. Make-up is soms te duur, maar tegelijkertijd is er het streven om 'au naturel' zo mooi mogelijk te zijn. Ze kijken op tegen een rolmodel als Beyonce dat er, in hun ogen, met weinig make-up goed uit ziet.

Vrije tijd: talentontwikkeling, maar wel voor weinig/geen geld

De meiden houden van muziek en praten daar geregeld over. De meiden hebben zelf ook talenten: dansen, zingen, acteren, basketbal of een instrument bespelen. In de buurthuizen kun je best veel van deze talenten verder ontwikkelen, vertellen de meiden van de Holendrecht groep. Smartphones zijn heel belangrijk voor de meiden en vrijwel altijd binnen handbereik, zo niet in hun handen. Ze gebruiken ze om contact te houden met elkaar en met jongens, maar vooral ook om te internetten. Veel van de meiden volgen vlogs, bijvoorbeeld over reizen, evenementen en mode. Sommige meiden zitten op Facebook en Instagram. Niet alle meiden mogen dit en sommige meiden mogen dit met beperkingen: niet op alle plaatsen of niet met 'uitdagende selfies met duckface'.

Samen: dansen, hangen bij de ‘maccie’ en veel lachen

De meiden van de Holendrecht groep komen vaak samen in het buurthuis. Daar volgen ze samen danslessen en doen ze aan andere activiteiten, maar ook gewoon om te ‘hangen’. Het buurthuis is gezellig, altijd open en er is altijd wel iets te doen. De Gein groep bestaat een groepje vriendinnen, die bij elkaar in de klas zitten en ook buiten school veel met elkaar optrekken. Ze komen graag in de Poort en de stad en bezoeken er regelmatig de ‘maccie’. Hier hebben ze zelfs een vaste tafel bovenaan de trap met de beste wifi en elektriciteit voor hun telefoon. Vaak komen ze samen naar de bijeenkomsten. De meiden houden van geintjes maken onderling en lachen wat af. Soms zijn ze ook fel en ontstaan kleine opstootjes. Hoewel dit er soms heftig aan toe lijkt te gaan, zakt het ook altijd weer weg.

Thuisituatie: afwezige vaders

De meiden van de Holendrecht groep praten niet makkelijk over problemen in huis, verhalen in deze hoek komen vooral op in één op één gesprekken of in kleine groepjes tijdens het reizen. De meiden van de Gein groep praten vooral over hun moeders, opvallend is dat weinig over vaders wordt gesproken. Zij zijn er vrij open over dat er problemen zijn, mogelijk omdat het een groepje vriendinnen betreft. In veel gevallen zijn ouders gescheiden en is er minimaal contact met vaders of vader is helemaal niet meer in beeld.

Er goed uit willen zien voor jongens

De meiden, met name die uit Gein, zijn veel bezig met jongens. Naast het contact via hun smartphone (social media) zien we tijdens het reizen met hen dat ze jongens makkelijk aanspreken. Jongens hebben invloed op hoe ze hun tijd invullen, hoe ze zich gedragen, zelfvertrouwen, enzovoorts. Ook dragen jongens bij aan het heersende schoonheidsideaal onder de meisjes: ze willen er graag goed uitzien voor jongens.

2.3 Huidige eet- en leefgewoonten

Snacks en drankjes buitenshuis

Veel meiden geven het meeste van hun geld uit aan eten en regelmatig puzzelen en rekenen ze om met het kleine beetje geld dat ze op zak hebben een zo lekker mogelijke snack te kopen. Van veel etenswaren in de buurt weten de meiden de prijzen uit het hoofd. Kip is favoriet. *'Juffrouw, ik eet elke dag kip of patat'*, zegt één van de meiden. Een ander meisje zegt: *'Ik moet gewoon elke dag naar de Maccie'*. Ook drinken de meiden graag zoethoudende drankjes, zoals Fanta. Dit kiezen ze liever dan light dranken of water. De drankjes zijn lekker en geven hen een opkikker na een drukke schooldag. Als de meiden naar het buurthuis komen of een andere plek waar we hebben afgesproken, hebben ze vaak net een hapje of



Figuur 1: Meiden van de Holendrecht groep maken hun eigen schijf van vijf: impressie van genuttigde etenswaren

drankje gehaald en zijn ze die aan het nuttigen: bami-soep, gefrituurde kip, paninibroodje met shoarma, dorito's, dönerbox, patat, koek, vruchtensap, Fernandez en Fanta zijn favoriet.

Eten wat de pot schaft, maar wanneer het uitkomt

Thuis wordt gegeten wat de pot schaft. Meiden zeggen ook dat thuis niet altijd 'aan tafel' wordt gegeten. Er wordt wel gekookt maar iedereen kan ervan pakken wanneer hij of zij wil. De meiden eten soms op andere tijden dan hun ouders of eten liever buiten omdat ze de Surinaams/ Ghanese gerechten niet lusten. In sommige gevallen lijken de eetgewoonten gevormd te zijn door spanningen of ongemakkelijke verhoudingen. Een meisje vertelt: *'Ik eet op mijn kamer en mijn moeder eet beneden. Omdat ik het irritant vind om met haar aan tafel te zitten [...] of het is helemaal stil of dan gaat ze dingen vragen en dan gaat ze praten.'* Het komt ook voor dat moeder laat thuis is en de meiden zelf voor eten moeten zorgen, voor zichzelf en soms ook broertjes/zusjes. Dan wordt er iets makkelijk gekookt of wordt er patat gehaald.

Bewegen al, maar niet genoeg

De meiden zitten al op een dansclub of bij de sportschool, maar het valt niet altijd mee om er voldoende tijd voor vrij te maken, ze worden te veel in beslag genomen door school en willen voldoende tijd over houden om te kunnen chillen.

Alcohol op feestjes

De meiden van de Gein groep vertellen dat ze soms alcohol drinken op feestjes, vooral veel zoete drankjes en mixjes. De ervaring van de meiden met alcohol verschilt. De meiden die meer vrijheid krijgen van hun ouders drinken langer en meer dan meiden waarvan ouders strenger zijn, die dit soms stiekem doen. Zo heeft één van de meiden recentelijk voor het eerst alcohol gedronken op een feestje, een ander meisje heeft op datzelfde feestje wel vijf drankjes op; een grote kom met fruit een alcohol wat lekker smaakt, waardoor je sneller en meer drinkt.

Slaaptekort en slapen in de klas

Sommige meiden geven aan dat ze slaap tekort komen. Eén van de meiden vertelt dat ze regelmatig slaapt in de klas. De meiden zeggen dat het 's avonds veels te gezellig is online en dit houdt ze wakker, soms totdat ze in slaap vallen. Ook komt het voor dat de meiden midden in de nacht wakker worden en niet meer in slaap kunnen vallen.

2.4 Bevorderende en belemmerende factoren voor een gezonde leefstijl

Van belang: er goed uitzien en nu goed leven

Uiterlijk is belangrijk, gewicht maakt daar onderdeel van uit, de meiden willen graag slank zijn met rondingen. Daarnaast voel je je bij sporten en gezond eten, voornamelijk vers fruit, lekker en fit. Voor de meiden is hier en nu van belang: je moet je leven leiden en zo prettig mogelijk maken, handelingen zijn minder gericht op later en heel oud worden. Een meisje zegt: *'Dan ben je heel oud maar wat heb je dan voor leven?'* Ook vinden meiden niet dat je persé zowel gezond moet eten en moet sporten. Als je een paar keer per week junkfood eet en het eraf sport is dat prima- en andersom.

Eten: verleidingen in de buurt en verwarring over smoothies en schijf van vijf

Beide groepen meiden geven aan dat er veel verleidingen zijn in de buurt. Je kunt er op veel plekken ongezond eten halen en het hoort ook wel een beetje bij de buurt. Ook zeggen de meiden dat gezonde voeding, zoals een salade, minder lekker en duurder is of meer voorbereiding vergt dan ongezonde voeding: *'Juffrouw, chili chicken €1,- en salade €4!'* Smoothies zijn volgens de meiden lekker en gezond, maar daarbij gaat de voorkeur soms uit naar smoothies met toevoegde suiker of ijs. De schijf van vijf is bij iedereen bekend maar niet altijd helemaal duidelijk. Een meisje zegt: *'Als je gewoon de schijf van vijf eet is het niet nodig om elke dag te sporten.'* Een ander meisje zegt: *'Ik voldoe aan de schijf van vijf omdat ik elke dag vlees en vis eet'*. De schijf van vijf is in ieder geval niet leidend in het dagelijkse leven van de meiden.



Figuur 2: Op elke hoek een hap; meiden tonen ons hun wijk

Samen sporten voor een strakke buik

Sporten doen meiden voor een strakke buik en om een goede conditie te hebben. Het is ook leuk als je het samen doet, zeker met vriendinnen. Leeftijd is een belemmering om naar Fit For Free te gaan, want er geldt een leeftijdsondergrens van 16 jaar. Daarnaast doen de meiden het sporten graag samen en vinden ze het niet altijd makkelijk daarvoor mensen te vinden. Soms zijn ze ook bang dat een uitnodiging om te gaan sporten als een belediging kan worden opgevat ('je bent te dik/ moet afvallen').

De meiden verplaatsen zich het liefst met het openbaar vervoer, maar niet alle meiden hebben er de middelen voor. Maar ook lopen de meiden veel: de meiden van Holendrecht houden ervan om te wandelen, de meiden van Gein lopen vaak door de Poort. Fietsen, ook naar school, vinden de meiden van Gein niet leuk en is bovendien vermoeiend. De meeste meiden gebruiken google om antwoorden te krijgen op vragen over conditie en bewegen. Op Instagram staan soms dingen over gezondheid, zoals filmpjes over hoe je buikspieren moet trainen. Ook worden Pinterest en Facebook genoemd als websites waar meiden tips lezen over makkelijk en gezond eten en bewegen. Een meisje zegt: *'[...] van school, maar ook een beetje van mezelf, ik leer het ook van mijn moeder en ook op sites zoals Pinterest, inspireert echt veel, daar leer je echt letterlijk alles en je ziet ook alles.'* Niet iedereen maakt hier gebruik van, maar het is goed dat het er is voor wie dat wel wil. Het is in iedere geval 'leuker dan een boek'.

Aandacht voor gezondheid op school

Op school worden naast gezonde voedingswaren ook ongezonde voedingswaren verkocht. De meiden vinden dat niet horen bij een gezonde school en vinden het soms moeilijk de verleidingen te weerstaan, maar vinden ook wel dat ze zelf moeten kiezen. Het is onzin om bijvoorbeeld ongezonde snacks uit een automaat te verwijderen. Op school wordt verder niet structureel over gewicht en

afvallen gesproken. Tijdens biologie en verzorging is er soms aandacht voor gezondheid, maar vooral naar aanleiding van de vragen van meiden zelf. In deze lessen worden ook dingen gesignaleerd door de docenten en besproken. Verder vindt op school wel eens iets plaats, zoals het suikerspel, waarbij scholieren moeten raden hoeveel klontjes suiker er in drankjes zitten, een maaltijd volgens de schijf van vijf, of een les over gezonde voeding tijdens vrijetijdsbesteding. Maar in de beleving van de meiden zijn dit incidentele activiteiten.

Rol ouders en vriendinnen

Thuis wordt in de meeste gevallen wel gekookt maar niet persé samen aan tafel gegeten. Ook sporen ouders kinderen wel aan om gezond te eten, maar het lijkt erop dat ze weinig grip hebben op wat er buitenshuis gebeurt. Met name de oudere meiden brengen veel tijd buitenshuis door, voorafgaand aan een bijeenkomst om 17.00 zijn ze veelal nog niet thuis geweest. Een moeder die veel salades maakt motiveert, maar ook een vriendin die aanmoedigt en zegt dat het de goede kant op gaat. De meiden wisselen graag onderling ideetjes en weetjes over gezondheid uit. Maar andere meiden vormen ook een belemmering om gezond te leven: op straat hangen met snacks of tussen lessen door een hap halen hoort er bij en je kunt je er moeilijk aan onttrekken. Ook stiekem drinken doe je samen.

Slank willen zijn met rondingen; belang van rolmodellen

De meiden maken zich druk om te dik worden/zijn, maar sommige ook om te dun worden/zijn. De meiden willen er graag goed uitzien: mooi en slank- maar wel met rondingen. Ze kijken daarvoor veel naar rolmodellen als Beyonce, Rihanna, Nicki Minaj, maar ook Nederlandse vrouwen als Eva Simmons en Doutzen Kroes. De meiden staan soms ook stil bij hoe deze vrouwen leven; ze verwachten dat ze gezond eten en sporten om er zo uit te zien. De vlog van Cassie Ho motiveert één van de meiden om gezond te zijn. Jongens spelen een rol in hoe meiden eruit willen zien, blijkt uit wat ze zeggen, maar als je ernaar vraagt ontkennen ze het ook. Ook worden beauty en make up vlogs genoemd, zoals Beautyness, een vlog van een Nederlands meisje. Rappers uit de wijk, zoals SBMG en Broederliefde, hebben invloed op de lifestyle van meiden, de taal die wordt gebruikt, de activiteiten zoals feestjes en 'chillen', maar houden de meiden ook een beeld voor van 'de ideale vrouw': mooi met rondingen.

2.5 Boodschap meiden

De meiden uit Gein en Holendrecht kiezen ervoor een film te maken. De boodschap die meiden uit Gein met hun film willen uitdragen is dat de Bijlmer een leuke omgeving is om in te wonen. Ze zijn het niet eens met het slechte imago ervan en willen dat recht zetten. Hun buurt is een normale buurt en net zoals in buurten zijn er goede en slechte dingen. Een positieve beeldvorming van het stadsdeel is van belang voor het gevoel van zelfbewustzijn en welzijn van meiden die er opgroeien. Ook denken de meiden dat het imago van de meiden zelf slecht is en hopen ze door de film en door zichzelf te presenteren bij te dragen aan positieve beeldvorming. Verder dragen de meiden in de film uit waar een goede activiteit aan moet voldoen: veel buiten zijn, samen zijn en gezelligheid, dingen doen en bespreken en soms iets opsteken, nieuwe jongeren en 'juffen' leren kennen.

De meiden van de Holendrecht groep dragen met hun film uit dat Holendrecht en hun buurthuis 'cool' is. Ze willen laten zien wie zij zijn en hoe ze leven. De meiden laten zien dat ze lol hebben met elkaar en dat ze van dans en gezelligheid houden. Deze voorkeuren worden ook meegenomen in de eindboodschap: gezelligheid die je ervaart tijdens het chillen in of buiten het buurthuis kan je ook ervaren tijdens het doen van een activiteit.

Ook is hun boodschap dat er in de wijk veel verleidingen zijn, dat ongezond eten lekker en goedkoop is, maar dat het ook mogelijk is om gezonde keuzes te maken. Gezond kan ook lekker zijn.



Figuur 3: Kaft van de film van de meidengroep Gein

2.6 Geleerde lessen voor gezondheidsinterventies

Kernelementen voor succes zijn:

- Moet vooral leuk zijn, van bijeenkomst tot bijeenkomst moet je ze verleiden om te komen. Gezelligheid is belangrijk. Dit betekent voor de meiden veel lachen en lol hebben.
- Vrijblijvend karakter, kiezen op het laatste moment wat ze op die dag willen doen. Desalniettemin moeten activiteiten buiten de reguliere plek wel ruim van tevoren worden gecommuniceerd, zodat de meiden toestemming kunnen vragen aan ouders. Dit is vooral in de groep 12-13 jaar erg belangrijk is.
- Aansluiten op de leeftijd is van belang. De groepen 12-13 en 14+ kunnen verschillende behoeften en dynamiek hebben. Oudere meiden zijn autonomer en gaan meer hun gaan, dit heeft consequenties voor hoe ze hun leven leiden en wat ze met gezondheid doen en laten maar ook het deelnemen aan een interventie.
- Je kunt ze verleiden door leuke activiteiten, zoals koken en dansen en er op uitgaan. Afwisseling in activiteiten (binnen en buiten, actief, creatief, praten/schrijven) is belangrijk, ze zijn snel afgeleid. Competitie, andere meiden helpen en een eindproduct zijn ook in te zetten elementen voor het verhogen van de betrokkenheid.
- Kosteloos, 'mijn eigen geld gebruik ik liever voor andere dingen'.

- Niet in het weekend of in de vakantie.
- Drankjes en hapjes zijn belangrijk voor de sfeer, het gaat immers om gezelligheid. Ook draaien de meiden warm voor activiteiten die gerelateerd zijn aan 'hapjes en drankjes' zoals de meiden een boodschappenrondje laten doen of samen picknicken. Koken is favoriete activiteit!
- Ze vinden aandacht fijn, zaken mogen aangestipt worden, maar niet continu en te serieus besproken worden. En ook niet te vaak plenair. Wel waarderen meiden het als je, onder vier ogen, terug komt op zaken die ze eerder met je besproken hebben.
- Cruciale factor is aansluiting zoeken bij hun leefwereld en een professioneel vriendschappelijke relatie op te bouwen. Investeer tijd in het leren van de namen en de verhalen van de meiden. Dit is een effectieve manier om de relatie te bevorderen.
- Het is een absolute pre dat de begeleider van een interventie jong is en uit de eigen groep komt!
- Veel meiden komen al in het buurthuis en het is ook laagdrempelig voor meiden die er niet regelmatig komen. Ook hebben meiden van Holendrecht goed contact met de meidenwerker. Zo iemand kan een rol spelen in de gezondheidsinterventie.
- In de klas aanbieden is niet bevorderlijk voor het concentratievermogen, beter is in kleine groepen informatie aan te bieden. In tegenstellig tot wat opkwam in Noord (zie hoofdstuk 3), geven deze meiden niet aan dat werken in gemengde groepen (jongens en meiden samen) een probleem is. Ook gym gemengd is geen probleem.
- Ervaringsverhalen en vlogs (Cassie Ho, Beautyness) inspireren en spreken aan. Rolmodellen inspireren: wat doen zij voor hun uiterlijk en gezondheid? Belangrijke rolmodellen zijn: Beyoncé, Rihanna en Nicki Minaj. Deze kunnen tijdens bijeenkomsten worden aangehaald. Met Nederlandse rol modellen, zoals Eva Simons en Doutzen Kroes kan mogelijk een samenwerking worden aangegaan.
- Whatsapp is een goed medium om meiden te herinneren aan bijeenkomsten of te vragen of ze ergens aan mee willen doen. Maar ook om op een prettige manier buiten de bijeenkomsten contact met de meiden te houden.

*Figuur 4:
Gesprek via
Whatsapp na
afloop van
laatste
bijeenkomst: de
meiden nemen
afscheid van de
'juf'*

15-06-16 20:05:38: N1: Dankuwel voor alles ♥

15-06-16 20:10:04: J.: Dank u wel was altijd leuk met u ♥♥

15-06-16 20:26:15: N2: Dank u wel voor alle leuke dingen en de hele mooie film en deze ervaring ♥🙏

15-06-16 20:54:18: C.: Ja bedankt voor de leuke momenten en ervaringen en de film enso was echt leuk zal het wel missen ♥♥♥

3. Meidenproject Amsterdam Noord

3.1 Project, bijeenkomsten en activiteiten

Van eind januari tot en met eind maart 2016 hebben twee groepen meiden uit Amsterdam-Noord wekelijks afgesproken om over hun leefstijl en de factoren die daarbij belangrijk zijn te praten. De eerste groep bestond uit negen meiden van de Rosa beroepsschool. Dit is een voormalige huishoudschool, waar nu een populatie van uitsluitend meisjes VMBO onderwijs genieten. De leerling populatie van de Rosa komt overeen met de doelgroep van dit onderzoek (meiden, VMBO, lage SES uit Noord). De school wilde gezien het onderwerp en de participatieve benadering graag meewerken. We besloten in de eerste en tweede klassen te werven, omdat deze klassen nog niet begonnen zijn aan hun eindexamenprogramma en meestal sneller enthousiast zijn voor buitenschoolse activiteiten dan de derde en vierde klas. In deze klassen werd tijdens mentoruren een korte presentatie gegeven waarin kort het doel van het onderzoeksproject werd uitgelegd met prikkelende stellingen.

De tweede groep in Noord bestond uit vijf meiden van stichting Elance. Dit is een stichting waarbij meiden uit Amsterdam tussen de 12 en 18 jaar, die het om wat voor reden dan ook moeilijk hebben, een schooljaar lang vier uur per week een coach (18-24 jaar) krijgen. Deze coach helpt hen moeilijkheden uit hun leven aan te pakken. Naast individuele contactmomenten met de coach organiseert Elance iedere maand themabijeenkomsten en zijn er regelmatig andere activiteiten die meiden helpen bij hun persoonlijke ontwikkeling. De directeur van Elance herkende het belang van dit onderwerp en heeft aan een aantal meiden van Elance voorgesteld om me te doen aan het onderzoek.

Met de groep van de Rosa zijn we tien keer bij elkaar gekomen en met de groep van Elance zeven keer. Hoewel voor iedere bijeenkomst een draaiboek was gemaakt en er aan de hand van de onderzoeksvragen thema's waren voorbereid, is er in het kader van de participatieve aanpak tijdens de bijeenkomsten veel ruimte gelaten voor wat op dat moment ter sprake kwam. De meiden mochten zelf invulling geven aan wat zij wilden doen of bespreken. Voorbeelden van activiteiten zijn: foto's maken in de buurt van wat gezond en ongezond is (Rosa), samen sporten bij Basic fit (Rosa), kookworkshop en het maken van een tijdschrift. Tenslotte waren twee meiden van Noord aanwezig bij een afsluitende bijeenkomst, waarbij ze een kookworkshop volgden en kennis konden maken met meiden uit Zuidoost en met medewerkers van de gemeente. Tijdens de activiteiten en in bijeenkomsten zijn (groeps)gesprekken gevoerd en er zijn diverse (groeps- en individuele) opdrachten en spellen gedaan. Ook hebben individuele gesprekken plaatsgevonden. Hieronder volgt een weergave van de belangrijkste bevindingen.

3.2 Wie zijn de meiden en hoe ziet hun leefwereld eruit?

In totaal namen 14 meiden in de leeftijd 12 (n=3), 13 (n=5), 14 (n=4) en 15 (n=2) deel aan het project in Noord. Zeven meiden hebben een Nederlandse afkomst, twee een Marokkaanse afkomst, twee een Surinaamse afkomst en drie een gemengde afkomst (NI/Surinaams; NI/Surinaams/Indonesisch; NI/Portugees). Elf meiden zitten op de Rosa school (VMBO, basis of kader), twee op de Kolom

(praktijkschool) en één meisje zit op Hogeland (VMWBO/LWOO met ondersteuning). Wat betreft postuur lijken negen meiden te zwaar, variërend van een beetje te zwaar tot veel te zwaar. Een ongezonde leefstijl speelde bij allen.

Vrije tijd: muziek, dansen, chillen, sporten, werken

Muziek is belangrijk voor de meiden. Ze wilden tijdens de bijeenkomsten graag muziek luisteren en dan het liefst R&B. Ze houden ook veel van dansen. Een enkeling zit op dansen, de anderen dansen thuis. Verder houden ze van netflixen, slapen, chillen en buiten spelen (=hangen en voetballen). Een paar meiden geven aan dat ze ook wel eens moeten helpen met de verzorging van jongere broertjes en zusjes en het huishouden. Meiden met stage of bijbaan zijn hier erg trots op en vertellen hier graag over. Het is belangrijk voor hen. Hier lijken de meiden zelfvertrouwen uit te halen. Als ze 15 zijn willen ze graag een baantje om zelf geld te verdienen om te shoppen en sparen.

Thuisituatie: heftige verhalen en armoede

De meeste meiden wonen met hun moeder en/of (stief)vader en meerdere broers en zussen. De thuissituatie is niet altijd eenvoudig. We hebben bijvoorbeeld verhalen gehoord over een vader die in de gevangenis zit, iemand die spijt heeft een vader ooit gekend te hebben, een moeder die thuis zit met een hernia en overspannen is en moeders die juist altijd werken. De meeste meiden hebben het thuis niet breed.

School: leuk, moeilijk, ruzies en pesten

Op school komen regelmatig vecht- en pestpartijen voor en zijn er spanningen tussen leerlingen van verschillende afkomst. Maar over het algemeen is school toch best leuk. Niemand van de meiden heeft tijdens de bijeenkomsten verteld gepest te worden, maar ze kennen wel allemaal meiden die (vanwege hun gewicht) gepest worden. Een van de meiden vertelt als ze na een bijeenkomst nog een uur blijft hangen aan ons dat ze eigenlijk zes jaar lang gepest is en hier heel ernstig depressief van is geweest.

De buurt: er gebeuren vervelende dingen, maar het is er vooral ook fijn

De meeste meiden wonen in de Banne/Buiksloot, Vogelbuurt of Tuindorp Oostzaan. Hier speelt hun leven zich af. De meiden geven aan dat er van alles gebeurt in deze wijken; van nageroepen worden op straat in het donker tot steekpartijen en verkrachtingen. Echter, de meeste meiden zijn blij met de wijk waarin ze wonen. Ze kennen er veel mensen, er is ruimte om te voetballen en hangen op straat, je kan hardlopen in het Twiske of gewoon lekker hangen in Banne Centrum. De favoriete 'chill-spots' van de meiden zijn te vinden in het tijdschrift (blz. 16 & 17): Dock, ijssalon Ijskoud de beste, het vliegenbos, het purmerplein en de Basic fit.

3.3 Huidige eet- en leefgewoonten

Eten en drinken: veel vlees en weinig groenten

Het liefst koken de meiden gerechten met vlees. Ook als meiden een snack halen, is dit vaak met vlees. De meeste meiden houden niet van groenten; groenten bleven vaak liggen als we samen gingen koken. Fruit eten de meiden wel regelmatig, vooral fruit wat je gemakkelijk kan eten, zoals druiven.

De meeste meiden ontbijten wel en dat vinden ze ook normaal. Een enkeling ontbijt niet. Veel meiden nemen geen eten mee naar school. Onder schooltijd wordt vaak iets gehaald bij de toko, turk, snackbar of supermarkt. Meestal halen ze dan ongezond eten. 's Avonds eten de meeste meiden thuis niet met zijn allen aan tafel, maar voor de tv en/of op verschillende individuele momenten. De meeste gezinnen halen ook een keer per week eten of ze gaan naar de Mac Donalds als ze geen tijd hebben om te koken.

Alle meiden weten dat frisdrank drinken slecht is en er veel suiker in energy drink zit. Toch drinken ze het omdat het lekker is. Alle meiden doen suiker in de thee en alleen maar water drinken vinden de meeste meiden saai!

Wel sporten, maar niet te fanatiek en zonder jongens

Bijna alle meiden sporten. Slechts één meisje sport helemaal niet. Een aantal van de meiden zitten op een sportclub via Topscore, één meisje doet aan fitness. De andere meiden dansen zelf of met elkaar, voetballen op straat of doen aan hardlopen. Een paar meiden zien 'Yalla Yalla', een sport- en leefstijlgroep op de Rosa, ook als 'op een sport zitten'.

De meiden bewegen wel en vinden sporten wel leuk, maar het valt op dat het bij de meeste meiden niet te veel en niet te fanatiek moet zijn. Ze verschillen wel in mening over gym. De ene keer zeggen ze dat ze gym leuk vinden, de andere keer weer niet. Het gaat dan over onderwerpen als: 'we moeten altijd alles zelf klaar zetten' of 'we doen te vaak trefbal' of 'we doen juist te weinig trefbal'. Veel meiden geven aan dat ze het liefst zonder jongens willen gymmen, omdat ze het vervelend vinden dat jongens kijken. Ze zeggen dat ze veel minder enthousiast zouden sporten als er jongens mee zouden doen.

Tot laat op en weinig slapen

De meeste meiden vertellen zelf dat ze te kort slapen. Ze gaan laat (na 12 uur) slapen en moeten vroeg op om weer naar school te gaan. In de vakantie gaan de meeste meiden nog later naar bed. Sommige meiden piekeren en kunnen daardoor vaak niet slapen. Verder zijn ze gewoon niet moe. Daarnaast nemen de meeste meiden hun telefoon mee naar bed. Sommige ouders verbieden dat of zetten bijvoorbeeld de wifi uit. Maar meiden weten dit te omzeilen door bijvoorbeeld het licht van hun telefoon te dempen.

3.4 Bevorderende en belemmerende factoren voor een gezonde leefstijl

Schoonheidsideaal motiveert

Afvallen en een mooier lichaam krijgen motiveert meiden om gezond te eten en te sporten. Volgens de meiden van de Rosagroep motiveert het vooruitzicht om slank te zijn meiden het meest om gezonder te gaan leven. Deze motivatiebron is terug te zien in de naam 'Turn up your body' van het tijdschrift en aan het gegeven dat Beyoncé echt op de voorkant van het tijdschrift moest, omdat zij een mooi lichaam heeft. Aan de andere kant zeggen de meiden vrouwen mooi te vinden die zichzelf durven te zijn en ze zeggen dat het niet alleen gaat om dun zijn, maar ook om lekker in je vel te zitten.

Ongezonder eten is overal en is lekker

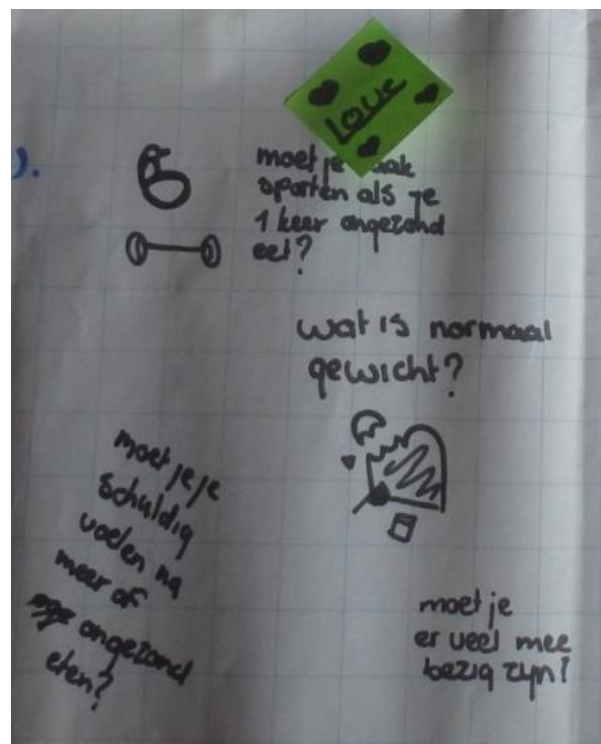
In de buurt en rond de scholen waar de meiden zitten, zijn veel plekken waar je makkelijk en goedkoop eten kunt halen. Meiden geven aan dat ongezond eten vaak makkelijker in de buurt te halen is dan gezond eten. Ze denken dat ze wel sneller gezond eten zouden kopen als er vooral gezond eten in de omgeving aanwezig is. De meiden halen zeer regelmatig döner of iets anders bij de toko of een supermarkt in de buurt. Dat doe je samen met vrienden in de pauze. Dat is gezellig en lekker en moet gewoon kunnen. Ze zijn het ermee eens dat anderen invloed hebben op wat je eet. Ze vertellen ook dat ongezond eten bij gezelligheid en feest hoort. Ongezonder eten is lekkerder dan gezond eten volgens de meiden en dat maakt het moeilijk om gezond te eten, zo legt één van de meiden uit: *'Het is gewoon moeilijk. Tuurlijk kies je ongezond als je kan kiezen tussen gezond en ongezond, ongezond eten is lekkerder, het heeft meer smaak'*. Enkele meiden geven ook aan dat het moeilijk is om gezond te eten, omdat ongezond eten voor veel mensen gewenning is. Als manier om de gewenning te doorbreken wordt het opstellen van een eetschema genoemd, maar de meeste meiden hebben geen idee hoe je dat effectief doet.

Sporten: slank zijn en lekker in je vel zitten

Sporten doe je vooral om slank te zijn, maar ook om lekker in je vel te zitten. Meiden zijn zich bewust van het positieve effect van sporten voor je lichaam én geest: *'Want als je sport maak je gelukstoffs aan'*, legt een meisje uit terwijl we bij Basic fit aan het sporten zijn. Sommigen meiden hebben een sport-app op hun telefoon, zoals de '30-days challenge'. De meiden geven aan dat ze informatie krijgen van familie of ze halen informatie van 'Google' of 'Facebook'. Ze maken naar eigen zeggen geen gebruik van specifieke favoriete sites om informatie vandaan te halen.

Afvallen: onzekerheid over juiste aanpak

Afvallen is een thema dat leeft bij meiden. De meeste meiden hebben wel eens geprobeerd om af te vallen en hebben een specifiek doel wat betreft gezond leven. Dit doel varieert van *'nog maar drie keer per week naar de snackbar of de Turk in plaats van vijf keer'* tot een kilo afvallen. De meiden vinden het moeilijk om een scheidslijn te trekken tussen verantwoord eten en een eetstoornis. Meiden kennen allemaal wel iemand met een eetstoornis en ze weten dat dit niet goed is, maar aan de andere kant vertellen meiden dat ze wel graag een dieet van een beroemdheid willen proberen, zo dun willen zijn als Jolene Grunberg en een enkeling vertelt dat ze regelmatig een dag niets of weinig eet. Deze twijfel over wat een goede aanpak is, is ook terug te zien in de vragen die ze hebben over afvallen, zie figuur 5. Volgens de meiden is de ideale app er één waarop je kunt aangeven wat je eet en berekend wordt hoe lang je moet sporten om de calorieën te verbranden.



Figuur 5: vragen van meiden over afvallen

Steun van familie en vrienden

Meiden vinden het vooral hun eigen verantwoordelijkheid om gezond te eten en te sporten. Ze vinden autonomie ook erg belangrijk. Wel geven ze aan het fijn te vinden om ondersteuning van hun familie te krijgen. Ze kunnen bijvoorbeeld ondersteunen door geen lekkere dingen in huis te halen, te belonen als het een tijd goed gaat, helpen met ontbijt klaarzetten en helpen met de lunch klaarmaken. Ze zeggen ook dat ze het meeste over gezond eten leren van hun ouders, zussen of oma's. De meiden zeggen dat regels in huis ook kunnen helpen, maar dat hebben ze liever niet. Ze vinden het dan toch te belangrijk om zelf te kunnen kiezen. Ouders hebben ook invloed op het sporten van hun kinderen. Sommige meiden gaan of gingen bijvoorbeeld samen met hun ouders naar de fitness.

Vrienden zijn belangrijk als iemand wil afvallen, je kan dan bijvoorbeeld samen gaan sporten. Ook is het belangrijk dat je met je vrienden praat, zeggen de meiden. Toch lijken sommige meiden met overgewicht het moeilijk te vinden om hier met hun vrienden over te praten en ze geven aan dit eigenlijk nooit te doen. Behalve familie en vrienden kan voor de meiden van Elance hun coach helpen, bijvoorbeeld bij het bijhouden van een dagboekje of het stellen van doelen. De meeste meiden geven echter aan dat ze zich met hun coach niet zo bezig houden met gezond eten of sporten. Hier ligt dus een kans.

3.5 Boodschap van de meiden

Het maken van een 'glossy' over 'healthy lifestyle' vóór meiden in de leeftijd 12-16 uit Amsterdam was een belangrijk onderdeel van de bijeenkomsten in Noord. Een magazine sluit goed aan bij de leefwereld en manier van communiceren van de meiden (idolen, veel beeld en korte teksten). Samen met de meiden is de inhoud en vormgeving tot stand gekomen. De door de meiden gemaakte 'inhoudsopgave' vormde de kapstok voor verdere invullingen van de bijeenkomsten. In de magazine geven de meiden weer hoe zij denken over gezond leven en wat hen motiveert.



Figuur 6: Voorkant van het tijdschrift

Daarnaast hebben de meiden tips gegeven aan professionals. Wat werkt wel en niet aan bestaande activiteiten en interventies op het gebied van gezonde levensstijl, wat zouden professionals wel en niet moeten doen en waarom. Deze tips zijn onder te verdelen in tips voor de GGD/AAGG en tips voor school.

Adviezen van meiden voor GGD/AAGG

- Informatie over gezondheid moet weinig tekst bevatten, veel plaatjes hebben, digitaal zijn en niet kinderachtig.
- Respecteer de privacy van de jongeren. Dit betekent bijvoorbeeld dat persoonlijke vragenlijsten kunnen worden ingevuld zonder dat andere jongeren in de buurt zijn of kunnen mee kijken.

- Topscore is leuk. Breid het uit met andere sporten, zoals trefbal.
- Richt een gezellige, gratis club op voor meiden die een ongezonde leefstijl hebben:

Eisen aan het ideale clubje

- 1x per week verschillende sporten doen en gezonde hapjes maken.
- Inhoudelijk doel: leren hoe je gezond kan blijven en hoe je het beste gezond kan eten.
- Volgens sommige meiden zou het binnen schooltijd moeten, want na school heeft iedereen altijd wel wat.
- Deelname is gratis.
- Het moet gezellig zijn; een clubje moet vooral niet zo zijn als school.
- Belangrijk is dat meiden ook zelf invloed hebben op de groep en de activiteiten.
- Eventueel met jongens, maar liever niet. Ze moeten dan wel op het zelfde niveau (qua sport) zitten en met respect voor elkaar. De meeste meiden vinden het fijner als er geen jongens zitten in de groep.
- Communicatie via Instagram, Twitter, Whatsapp.
- Belonen als je het goed doet. Het groepje zou bijvoorbeeld ook een boekje kunnen hebben waarin je kan bijhouden hoeveel je weegt en wat je eet.



Wensen voor school

- Toffe sporten doen en veel variatie bij gym en soms apart gym voor jongens en meiden.
- Leuke lessen waarin je leert over gezondheid en gewicht zijn gewenst (vooral door eersteklassers). Lessen over gewicht apart voor jongens en meiden.
- De kantine moet 50% gezonde en 50% ongezonde producten hebben.
- Verbied geen energiedrink en snoep, want dan gaan we het juist stiekem kopen.

3.6 Geleerde lessen voor gezondheidsinterventies

Kernelementen voor succes zijn:

- Een brede insteek op lifestyle in plaats van op gewicht motiveert meer meiden om te komen.
- Gezelligheid en een veilige sfeer is belangrijk voor de meiden om te blijven komen.
- Een niet schoolse setting en openheid voor andere gesprekken dan gezondheid helpen om een gezellige setting te creëren.
- Activiteiten ondernemen maakt de meiden het meest enthousiast. De meiden hebben vooral interesse in de leuke activiteiten. Het is moeilijker om aandacht vast te houden voor inhoudelijke activiteiten. Activiteiten in de vakantie slaan niet aan.

- Coaches en vriendinnen helpen de meiden over de drempel om naar de bijeenkomsten te komen.
- Meer eerste- dan tweedeklassers deden mee. In het algemeen staan zij meer open voor naschoolse activiteiten.
- Herinneringen over de activiteiten via Whatsapp zijn nodig om meiden te laten komen.
- Autonomie van de meiden is belangrijk. Zij kunnen aangeven wat ze willen doen, ook als ze ergens geen zin in hebben. Door aan te sluiten bij hun leefwereld en behoeften, blijft het project leuk voor hen en is het makkelijker om hen te begrijpen.
- Positief formuleren en kleine successen vieren is belangrijk.
- Als ze iets maken en er trots op zijn, nemen ze dat mee naar huis. Bijvoorbeeld het magazine en de gerechten. Dit biedt kansen voor kennisoverdracht naar de thuissituatie.

Bijlage 1 casebeschrijving Zuidoost: “mijn maccie”

Edsilia

Edsilia is een 14 jarig meisje dat is geboren en getogen in Amsterdam Bijlmer. Ze woont vlak bij het metrostation Gein. Ze is daar ook regelmatig te vinden. Samen met haar drie beste vriendinnen, waar ze bij op school zit en buiten schooltijd veel tijd mee doorbrengt. Als ze genoeg geld hebben pakken ze de metro naar de Poort of naar Amsterdam Centraal. Ze houden van het gevoel van vrijheid, te kunnen gaan en staan waar ze willen. Ze lachen wat af met elkaar, maar spreken ook makkelijk andere mensen aan, zeker jongens. Als ze moe zijn, zoeken ze een plekje op om te zitten, hun telefoon op te laden en wat te eten. Hun eigen plek bij de Mac Donalds is een ideale plek om samen te komen en gezien te worden.

Na een lange dag van school en met de meiden optrekken, komt Edsilia vaak om een uur of acht thuis. Vader is er meestal niet, die ziet ze überhaupt niet veel. Over hem zegt Edsilia: *‘Ik ga uit huis, mijn vader is niet thuis, ik ga slapen, mijn vader komt thuis. Ik zie hem niet. Ik ga niet met hem praten. Ik mag hem niet. Kijk mijn vader is gewoon een player hoor. Hij gaat vreemd met mijn moeder. Kan gewoon niet. Hij kan gewoon eigenlijk net zo goed weggaan.’* Als Edsilia thuis komt zit moeder meestal voor de tv, aan het bijkomen van een lange werkdag in de koekjesfabriek. Edsilia heeft niet altijd zin om te praten met haar moeder. Haar moeder wil veel te veel weten: wat ze heeft gedaan, waar ze was en met wie. Ze groet moeder kort en loopt door naar de keuken om te kijken wat er te eten is. Moeder heeft vaak een kipgerecht gemaakt, zoals wraps met kip of rijst met kip. Hoewel Edsilia vaak al kip heeft gegeten met haar vriendinnen, gaat een portie er nog wel in. *‘Kip is life!’*, zegt ze vaak. Ze schept een bord op en loopt door naar boven.

De doordeweekse avonden brengt Edsilia veel door op haar kamer. Daar maakt ze huiswerk maar is ze ook veel online. Ze heeft dan weliswaar eerder op de avond afscheid genomen van haar vriendinnen, maar echt afscheid is het niet. Tot diep in de nacht whatsappen ze op de groep. Daarnaast heeft ze via whatsapp ook contact met 1 of 2 jongens. Dat zijn haar ‘strooms’: die zijn op haar of zij op hen. Naast contact met vriendinnen en (potentiële) vriendjes, gebruikt Edsilia haar smartphone ook om op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen op het gebied van mode en muziek. Ze kijkt erg op tegen Beyonce en probeert haar stijl zoveel mogelijk na te bootsen: haar haarstijl, kleding, maar ook haar lichaam.

Edsilia is gelukkig niet dik, vindt ze zelf, maar ze weet wel dat ze moet oppassen. Ze weet dat de kipperechten waar ze zo dol op is, zeker gefrituurde kip, niet heel goed voor haar lijn zijn. En soms, zo bekent ze tijdens een van de laatste bijeenkomsten waar haar vriendinnen bij zijn, heeft ze een vreetkick. Ze zegt: *‘Soms heb ik wel een vreetkick. Ik heb een hele rol koekjes gegeten van mijn broer, ik at gewoon al die koekjes [...] vooral met Pringles heb ik dat, ik kan niet stoppen. Gewoon alles eten wat je ziet. Ja dat doe ik echt vaak als ik thuis ben, vooral in de zomer.’* Edsilia heeft daar iets slims op bedacht. In plaats van helemaal te stoppen met kip en andere lekkere gerechten, wisselt ze dagen dat ze alles eet af met dagen dat ze niks of bijna niks eet.

Edsilia komt samen met haar vriendinnen naar het project. Hoewel ze regelmatig een half uur of meer te laat zijn, komen ze altijd. Ze hebben als groep besloten mee te doen, omdat het hen gezellig leek en ook wel goed om ‘iets te leren over gezondheid’. Ze vinden het fijn dat er veel gereisd wordt, dat er veel afwisseling is, dat ‘niks moet’ en ze veel mee mogen bepalen.

Bijlage 2 casebeschrijving Noord: “wit brood met hagelslag”

Chantal

Chantal is een stevige, blonde meid van 14 jaar oud. Ze heeft haar haar in een staartje en ze draagt een grote trui en een strakke broek. Ze zit op een VMBO praktijkschool. Ze neemt deel aan een coachingstraject van Elance voor meiden die het op wat voor manier dan ook moeilijk hebben.

Chantal wil graag afvallen. Ze is sinds vorig jaar gaan letten op suiker. Geen suiker meer in de thee en minder frisdrank. Dat had ze zelf bedacht, nog voor haar coach van Elance dat vertelde. Ze is ook meer gaan sporten en fietsen. Via school doet ze tafeltennis en freerunning: *‘dat je overal op-en-af moet springen’*. Ook is ze een paar keer naar trampolineparadijs Bounz geweest en vindt dat helemaal fantastisch. En vet vermoeiend, maar dat is goed. Ze startte aangemoedigd door haar coach met een eetdagboekje. Daar leerde ze van dat je niet te vaak moet eten, goede dingen (*‘brood enzo’*) moet eten en drie keer per dag iets tussendoor. *‘En ook nog iets met minder koolhydraten geloof ik’*, voegt ze er aan toe.

Wat maakte eigenlijk dat ze zo met eten en sporten aan de slag ging? Chantal vertelt daarover: *‘Ik woog 72 kilo en moest van de schoolarts 65 kilo wegen voor mijn lengte. Sinds ik bij de Blokker werk ben ik 2 kilo afgevallen, ik weeg nu 70 kilo. Ik moet dus 5 kilo afvallen, maar ik wil 10 kilo afvallen’*. Trots legt ze uit wat ze allemaal doet bij de Blokker waar ze sinds kort één dag per week stage loopt. Ze staat achter de kassa, ruimt het magazijn op. De hele dag is ze in de weer. Ze merkt dat ze hierdoor afvalt. Dat vindt ze behalve het werk zelf ook erg leuk.

Chantal vertelt dat ze nooit met andere meiden over haar gewicht praat. Alleen met haar coach. Maar ze zou er wel met anderen over willen praten en wil graag meedoen met het project. Ze heeft namelijk wel ideeën hoe je meiden kan helpen met gezond leven: *‘Het klinkt heel kinderachtig, maar je moet elke keer een sticker geven als iemand het goed heeft gedaan en als je dan zoveel stickers hebt, een sportieve activiteit gaan doen. Naar Bounz bijvoorbeeld.’* Chantal komt iedere week met haar vriendin en klasgenoot Astra naar het project. Astra is half Surinaams, heeft meestal een panterlegging aan en veel lippenstift op. Ze is veel bezig met jongens. Ze is echt veel te dik, het valt op dat ze altijd alles op eet wat voor haar neus staat: *‘Ik eet kapot veel’*, zegt ze dan ook zelf. Van de ernst van haar overgewicht lijkt ze zich nog weinig bewust.

Het is niet gemakkelijk om als jonge meid zoals Chantal gezonde keuzes te maken. Als je de verleidingen van snackbars, döner-kebab en snoepautomaten in de buurt en rond school moet weerstaan. Samen met Astra haalt ze regelmatig iets. En dat er thuis weinig gezonds te eten is helpt ook niet.

Na een van de bijeenkomsten blijft Natasja plakken. Astra is ook al weg. Natasja vertelt over haar gezin. Ze woont met haar broertje en zusje en moeder. Chantal is vaak 10 uur per dag alleen, omdat haar moeder altijd werkt. Tijdens de coaching is het lastig om te sturen op eten, want vaak is er alleen maar wit brood met hagelslag in huis. Haar moeder heeft het vaak moeilijk met broertje en zusje, want die zijn druk. Natasja niet, zolang ze haar telefoon heeft om via Wattpad (app waarmee je boeken kan lezen) boeken te lezen of muziek kan luisteren. En voor Snapshat, ‘Insta’ en Whatapp natuurlijk. Of als ze kan tekenen.

Bijlage 3: Eindproducten Zuidoost



*Film van de Gein groep (boven) en film van de Holendrecht groep (onder).
De meiden willen met hun films bijdragen aan positieve beeldvorming van het
stadsdeel, hun wijk en van de meiden zelf.*

Bijlage 4: Eindproduct Noord



Magazine van de meiden uit Noord voor andere meiden. De ideeën van meiden zelf over gezonde leefstijl en wat hen motiveert en tips om gezond leven ook 'leuk' te maken.